

SNEEUW??



**DE WINTER
WEET
VAN
WANTEN**

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem www.loesje.nl

DIT WINTERBOEK IS VAN:

NAAM:.....

LEERPLEIN

INLEIDING

Ook dit jaar hebben we weer een winterboek gemaakt. Want het blijft fijn om in de winter iets leuks te doen, creatief te zijn, of erop uit te gaan! En zou het nog gaan sneeuwen deze winter?? Gaat het vriezen zodat we kunnen schaatsen?? Of wordt het een natte winter?? Met de veranderingen van het klimaat is het maar afwachten wat voor weer we krijgen. Gelukkig staat dit werkboek weer vol tips, ideeën en doe-dingen. Ga er maar eens lekker voor zitten en veel plezier!

→ En we hebben een leuke actie met...
achteraan in dit werkboek! Doe MEE!!



Tip: op veel plekken in dit winterboek staan QR-codes zoals je hiernaast al ziet → → → →

Een QR-code is een vierkant dat is opgebouwd uit zwarte en witte blokjes. De QR-code wordt vaak gebruikt om websites of filmpjes aan te bieden. De QR-code wordt met de camera van een mobiele telefoon of tablet gefotografeerd



Hoe werkt het scannen van een QR-code?

- Een QR-code scan je met de Camera-app op je mobiele telefoon of tablet
- Houd je apparaat zo vast dat de QR-code verschijnt in de zoeker in de Camera-app.
- Je apparaat herkent de QR-code en geeft een melding. Tik op de melding om de link te openen die bij de QR-code hoort

Rita Roozen en Yvonne Vervoort

Leerplein | Cliëntburo STERK | Coach Ervaringsdeskundigen

LEERPLEIN



www.oro.nl/leerplein

www.oro.nl/sterk

www.facebook.com/OROLeerplein

T Rita Roozen: 06 57 91 27 42

T Yvonne Vervoort: 06 51 68 81 65

UITLEG BIJ DIT WERKBOEK



➔ IETS MAKEN / OPDRACHT

Hier kun je aan de slag om iets te maken of een opdracht in te vullen



➔ EEN IDEE OF TIP

Hier staan leuke ideeën en tips die je kunt doen



➔ INFORMATIE / NADENKEN

Soms geven we je informatie of staat er iets om over na te denken



➔ DOELEN / IK ZOU GRAAG...

Hier kun je invullen wat jij nu of later graag zou willen



➔ WEBSITE / INTERNETTIP / QR-CODE

Bij dit plaatje staat steeds een interessante tip op internet voor je, soms ook met een QR-code



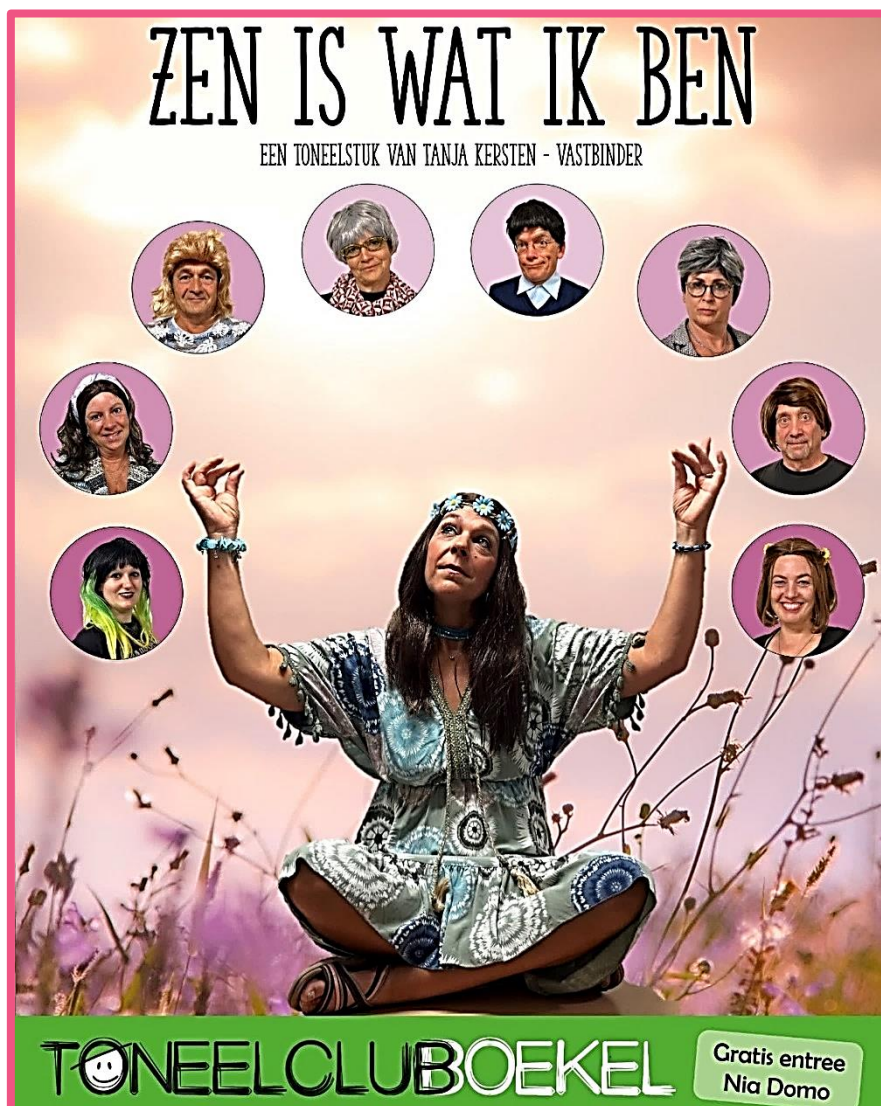
TONEEL IN BOEKEL -> november 2023

Gratis maar kom op tijd want vol is vol!

Beleef een leuke voorstelling vol humor bij Nia Domo!
Wij nodigen je van harte uit voor de voorstelling van 'Zen is wat ik ben.' Dit boeiende stuk belooft een avontuur vol wijsheid en humor

- Zaterdag 4 november 2023 om 20:00 uur
- Zondag 5 november 2023 om 20:00 uur
- Woensdag 8 november 2023 om 14:00 uur (middagvoorstelling!)
- Vrijdag 10 november 2023 om 20:00 uur

Ze staan klaar om jullie te verrassen en te inspireren met een boeiend verhaal.
Kom en deel dit speciale moment met vrienden en familie!
Tot ziens bij Toneelclub Boekel!





SFEERSOOS

Op zaterdagavond bij van Speijk

Uitgaan in een soos, met een veilige en ongedwongen sfeer waar iedereen zichzelf mag zijn. Dat kan bij ORO Van Speijk. Dus houd je van muziek, gezelligheid of zelfs wel van een dansje? Kom dan naar onze sfeersoos!

VOOR WIE IS HET?

Voor iedereen die 18 jaar of ouder is en zin heeft om een avondje te feesten en te dansen.

HOE WERKT HET?

In de oneven weken kun je je op zaterdagavond vermaken bij de **SFEERSOOS**. Dat kan van 19.30 tot 22.30 uur. Geniet daar van de muziekdeuntjes die de DJ voor je draait! En let op: vaak heeft deze avond een thema, zoals een playbackshow of een Hollandse avond.



IN DE SFEERSOOS KUN JE:

- Dansen
- Met anderen kletsen
- Naar de muziek luisteren
- Drankjes drinken en chips eten

Voor een avondje uit in de sfeersoos hoef je je niet aan te melden.

Kijk voor meer info op: www.oro.nl/aanbod/sfeersoos



DATA SFEERSOOS OP ZATERDAG !! NAJAAR 2023:

- ➔ ZATERDAG 11 NOVEMBER -> DISCO
- ➔ ZATERDAG 25 NOVEMBER -> SINTERKLAAS
- ➔ ZATERDAG 9 DECEMBER -> DISCO
- ➔ ZATERDAG 23 DECEMBER -> KERST GALA



KOKTEEL

Kokteel op zaterdag bij Van Speijk

Wil je eens lekker buiten de deur eten? Gezellig samen aan een mooi gedekte tafel? Dat kan in de huiskamer van Van Speijk. Daar serveren we om de week een driegangendiner.

VOOR WIE IS HET?

Voor iedereen die graag eens uiteten gaat en het leuk vindt om onder de mensen te zijn.



HOE WERKT HET?

Meld je aan en kom langs bij Van Speijk. Om de week wordt (op zaterdagen) daar gekookt voor een grote groep. Je krijgt een voor-, hoofd- en nagerecht. Tijdens het eten kun je gezellig kletsen met de anderen.

INFO

De prijs van een maaltijd bij de “Kokteel” op zaterdag bedraagt € 7,00. We beginnen met eten om 17:00 uur en eindigen rond de klok van 18:15. Voor opgave kun je contact opnemen met de keuken bij van Speijk: Telefoonnummer: 0492 - 472812 Dit kan tot en met dinsdag voor de eerstvolgende Kokteel.

Of kijk eens op de website van ORO www.oro.nl/aanbod/kokteel



DATA KOKTEEL OP ZATERDAG !! NAJAAR 2023 :

- ➔ ZATERDAG 11 NOVEMBER
- ➔ ZATERDAG 25 NOVEMBER
- ➔ ZATERDAG 9 DECEMBER
- ➔ ZATERDAG 23 DECEMBER

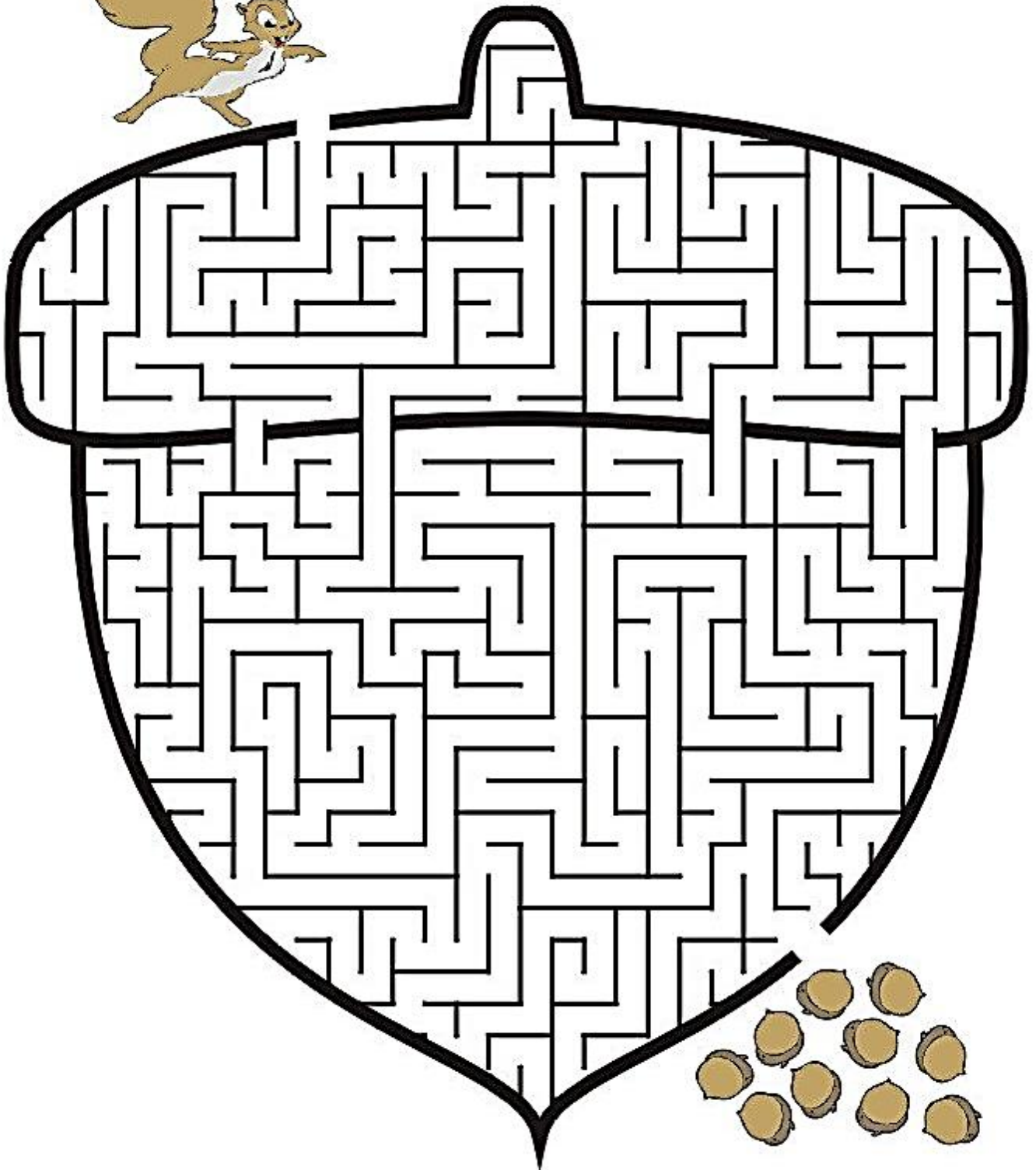
De medewerkers van de “kokteel”
heten jullie van harte welkom!!





PUZZELEN

Help jij de eekhoorn zijn eten te zoeken?

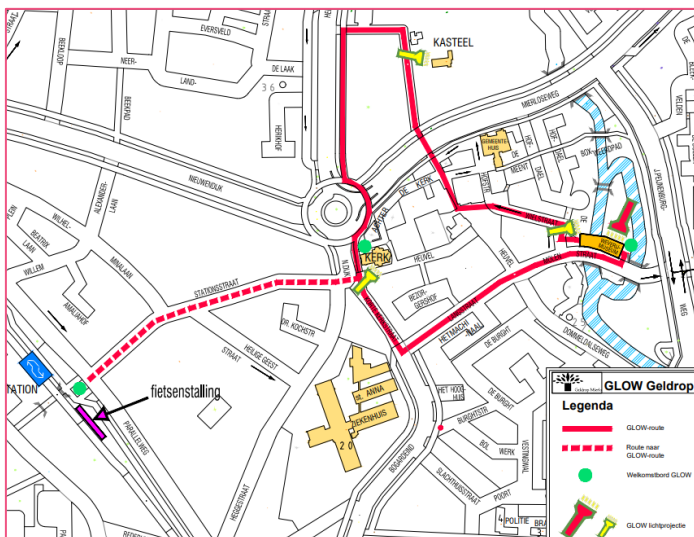




GLOW GELDROP EN MIERLO

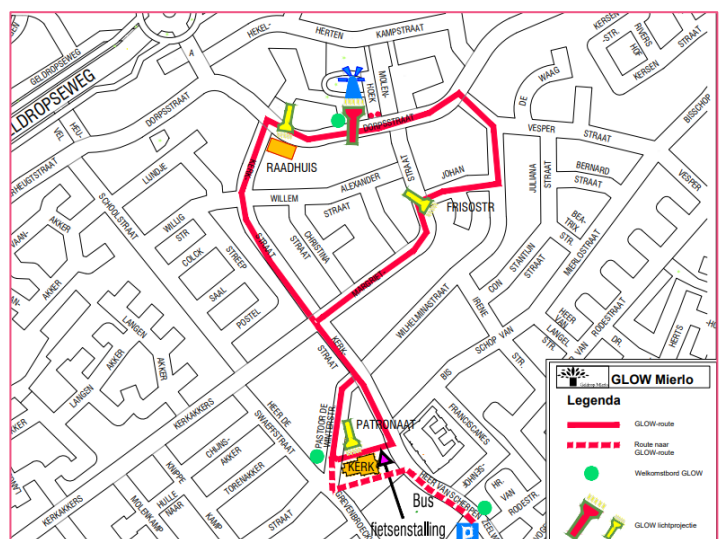


Wil je GLOW bezoeken? Het lichtspektakel dat Geldrop-Mierlo samen met Eindhoven en de regio organiseert. De twee lokale rondes zijn herkenbaar door de gekleurde lantaarnpalen en starten vanaf de Brigidakerk in Geldrop en de Lucia kerk in Mierlo, maar de route elders starten mag natuurlijk ook.



En er is veel te beleven. Met 2 prachtige kunstwerken van het niveau GLOW Eindhoven, 6 verrassende verlichte gebouwen, leuke kijkdozen onderweg en ook onze horeca pakt uit met een hap en stap arrangement, Kortom, voor een avondje glowen moet je in Geldrop en Mierlo zijn.

Officieel start GLOW op 11 november en gaat elke avond door tot en met 18 november, maar in Geldrop-Mierlo doen wij de kick-off al op 10 november! GLOW is elke avond van 18:30 u tot 22:00.

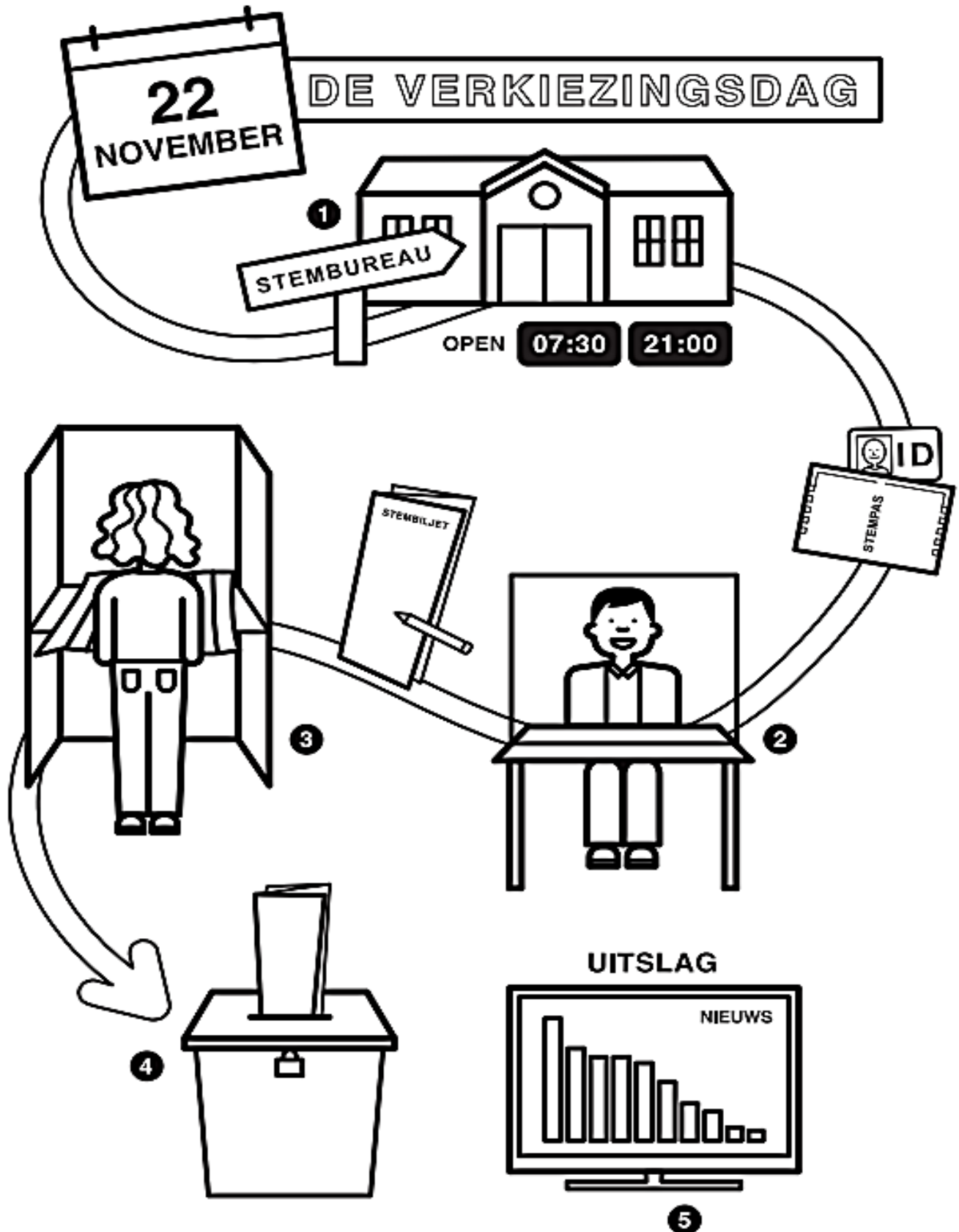


www.visitgeldropmierlo.nl/nl/wat-te-doen/glow-in-geldrop-mierlo



STEMMEN-VERKIEZING 22 NOVEMBER

Hoe werkt dat? En kleur in!





DE VERKIEZING VOOR DE TWEEDE KAMER

Op woensdag 22 november 2023 zijn de verkiezing voor de Tweede Kamer. Hieronder een paar websites waarin uitgelegd wordt wat de Tweede Kamer doet. En hoe je kunt stemmen. Als jij stemt, beslis je mee wie er in de Tweede Kamer komt.

Stem jij ook?



➔ www.stemjijook.nl

<https://kieskompas.steffie.nl/nl/>



Kieskompas Tweede
Kamerverkiezingen 2023

MET ✓
Steffie.nl



Gratis vervoer naar stembureaus voor inwoners van gemeente Helmond met een beperking en een extra toegankelijk stembureau in de Bibliotheek

Heeft u een beperking, bent u slecht ter been of heeft u een chronische ziekte? De gemeente Helmond biedt u op 22 november gratis vervoer van en naar het stembureau met Taxibus. U kunt op 22 november stemmen van 7.30 tot 21:00 uur. Een begeleider mag gratis mee.

Hoe werkt het?

Om uw rit te boeken belt u met 0800 0234 795 en geeft u aan dat u een rit naar een stembureau wil boeken. Doe dit het liefst enkele dagen vóór de verkiezingsdag van 22 november. Uiteraard kunt u eventuele hulpmiddelen of een begeleider meenemen. Er zijn voor u (en uw begeleider) geen kosten verbonden aan de verkiezingsritten.

Meer informatie:

www.helmond.nl/tweede-kamerverkiezingen-2023





ABCDATE ABCDATE BIJ ORO

Wat is ABCDate?

ABCDate is een veilige landelijke contactbemiddelingswebsite en app voor mensen met een licht verstandelijke beperking die 18 jaar of ouder zijn. ABCDate is alleen te gebruiken door cliënten van zorgorganisaties die bij ABCDate zijn aangesloten. Vanaf september 2021 is ORO ook aangesloten!

Op ABCDate kunnen cliënten op zoek naar een vriendschap, een (beweeg-)maatje of een relatie.



→ Voor meer informatie kijk ook eens op:

www.abcdatetime.nl

En op het YouTube kanaal van ABCDate
[ABCDate - YouTube](https://www.youtube.com/ABCDate-YouTube)



→ Of op:

www.oro.nl/abcdatetime



Of neem contact op met
Yvonne Vervoort:
Mail: abcdatetime@oro.nl
Tel: 06-51688165

ABCDATE
Ontmoet nieuwe mensen

Leer op ABCDate nieuwe mensen kennen!
Chat met andere deelnemers en kom naar onze uitjes en feesten.

Wil je ook op ABCDate?
Kijk op www.ABCDate.nl

Bekijk wat je allemaal kunt doen op ABCDate!

- Chat op de app en website van ABCDate met andere leden. Of plaats een berichtje op het prikbord.
- Ga naar de gezellige avonden en landelijke feesten van ABCDate. En ontmoet nieuwe mensen!
- Beweeg en speel mee met de activiteiten van Fit met Steffie.
- Ga mee met onze uitjes! Bijvoorbeeld naar een museum of voetbalwedstrijd.

www.ABCDate.nl | info@abcdatetime.nl | 0348 743 277 | [instagram.com/abcdatetime](https://www.instagram.com/abcdatetime) | [facebook.com/abcdatetime](https://www.facebook.com/abcdatetime)



ABCDate ONTMOETINGSVOND OUD-HOLLANDSE SPELLEN Woensdagavond 29 november in Helmond!!

- ➔ Een leuke avond waar we ook actief bezig kunnen zijn!
- ➔ Van 19.00 tot 21.00 uur
- ➔ Bij ORO Van Speijk,
- ➔ Van Speijklaan 71 in Helmond

Clënten die aangesloten zijn bij ABCDate kunnen zich hiervoor aanmelden via hun eigen account op de website of in de App!

Kom je ook gezellig naar de ABCDate avond?

ABCDate

Ontmoet nieuwe mensen

ABCDate Oud-Hollandse spellen

Wanneer?
Woensdag 29 november
van 19:00 tot 21:00

Wat is er te doen?
We doen een leuke activiteit met elkaar. Ook kun je met elkaar sjoelen, darten en biljarten.
Je leert nieuwe mensen kennen.
Kom gezellig een drankje drinken en spelletjes spelen.

Waar?
ORO Van Speijk
Van Speijklaan 71
5703XE Helmond

Leuk als jij erbij bent!
Meld je aan via de ABCDate kalender.

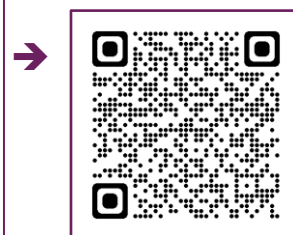
Nog geen lid?
Mail of bel dan naar ABCDate.

abcdate.nl info@abcdate.nl 0348 743 277

Weet dat deze avond niet-leden ook welkom zijn om een keer te komen kijken. Begeleiders kunnen niet-leden aanmelden door te mailen naar info@abcdate.nl

En via ABCDate kun je ook een beweeg-maatje zoeken en zelf lekker in beweging komen met Steffie!

www.fitmetsteffie.nl





RECEPT POMPOENSOEP MET KIP

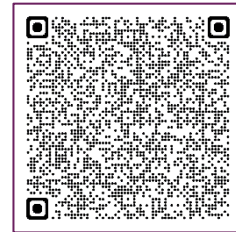
Deze heerlijke pompensoep hebben de cliënten van de MEENT gemaakt voor de lunch bij Centraal Bureau! En we mochten het recept delen met jullie.

Recept pompensoep met kip 'DE MEENT'

➔ 2,5 liter soep om lekker te delen met anderen of wat invriezen

Ingrediënten:

- 1 kilo pompoenblokjes
kijk via de QR-Code een filmpje hoe je de pompoen makkelijk kan schillen en in blokjes snijden ➔
- 4 tomaten
- 1 ui, gesneden in ringen of stukjes
- 100 mililiter room (kookroom of slagroom)
- 2 liter water
- 200 gram kipfilé
- 1 bosje peterselie
- 2 theelepels paprikapoeder
- 1 liter kippenboullion (van poeder of blokjes) om de kip in te koken
- 1 eetlepel olie



Bereiding:

- Kook de kip in de kippenboullion
- Haal de kip uit de pan, bewaar de boullion en trek de kip uit elkaar met 2 vorken in kline stukjes
- Voeg de olie en het paprikapoeder toe aan de stukjes kip en meng dit goed
- Zet een pan op het vuur en bak de pompoen samen met de ui op een laag vuur ongeveer 5 minuten tot de uien een beetje bruin kleuren
- Snijd de tomaten in blokjes en voeg deze toe aan de pan, bak nog ongeveer 5 minuten
- Doe de boullion bij de groenten en kook de soep 20 minuten totdat de pompoen gaar is.
- Pureer de soep met een staafmixer en voeg het room toe
- Serveer de soep met gehakte peterselie en een beetje kip.



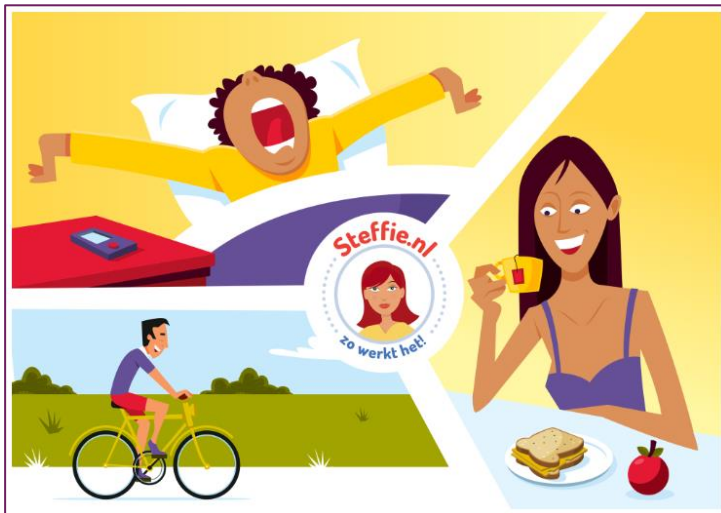
WINTERDIP

Wat is het en wat kan je ertegen doen?

Hoe voorkom je een winterdip?

Het wordt kouder, de dagen worden korter en het regent vaker. Veel mensen voelen zich in de herfst en winter minder vrolijk dan in de zomer. Dat ligt vooral aan het gebrek aan daglicht.

Heb jij last van een winterdip? Met deze tips van Steffie kom je over je winterdip heen.



Goed ontbijten

Het is belangrijk dat je in de herfst en winter goed blijft ontbijten. Als je ontbijt, krijgt je lichaam een teken dat het wakker moet worden. Ook voel je je lekkerder als je gezond eet!

Naar buiten!

Natuurlijk is het in de herfst en winter minder lekker om naar buiten te gaan dan in de zomer. Toch is het belangrijk om ook naar buiten te gaan als het koud is. Als je buiten bent, krijgt je lichaam meer licht en daardoor ga je je beter voelen. Het is verstandig om vroeg in de ochtend naar buiten te gaan. Je wordt dan lekker wakker.

Goed slapen

Omdat de dagen korter worden, hebben we de neiging om langer te slapen. Zorg er daarom voor dat je een vast slaapritme hebt. Ga altijd rond hetzelfde uur slapen en sta op hetzelfde uur op. Je voelt je dan een stuk meer opgeladen overdag.





SPORTEN EN BEWEGEN

Het is goed voor je om ook in de herfst en winter te blijven sporten. Tijdens het sporten maakt je lichaam een stofje aan, waardoor je je beter gaat voelen. Dit stofje heet endorfine. Steffie heeft op www.fitmetsteffie.nl een paar leuke en makkelijke oefeningen voor je.



Leuke dingen doen

Ook in de winter kun je leuke dingen doen. Ga bijvoorbeeld met vrienden samen eten of ga lekker een avondje naar de bioscoop.

Wat als...

Als je sombere gevoel maar niet overgaat, of als je ook somber blijft in het voorjaar, dan ben je misschien depressief.

- ➔ Neem contact op met je huisarts wanneer dit nodig is.



**DE WEES-NIET-SIP-IN-
DE-WINTER-TIP**

**DRAAG JE BIKINI
ONDER JE COLTRUI**

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl
alkmaar@loesje.nl



QUIZ -> TV EN FILM

Even tussendoor, we hebben de antwoorden er op z'n kop bijgezet... maar niet spieken hè 😊



1. Met welke woorden sluit Piet Paulusma het weerbericht af?
2. Waar wordt het programma "Hello Goodbye" opgenomen?
3. In welk tv-programma ruilen 2 jongeren 5 dagen van leven?
4. Hoe lang sliep Doornroosje? 
5. Wat is de achternaam van Ron in de films van Harry Potter?
6. Hoe heet het konijnenvriendje van Bambi? 
7. Wie presenteert het programma "Boer zoekt vrouw"?
8. Welke smurf begint zijn zin meestal met "ik haat..."?
9. Hoe heet de robot uit de kinderserie Bassie en Adriaan?
10. Wie is de grote vijand van Peter Pan?



1. Gant maarn
2. Schiphol
3. Puberruil
4. 100 jaar
5. Wemel
6. Stampertje
7. Von Jaspers
8. Mopper smurf
9. Robin
10. Kapitein Haak



EGELS

Het gaat goed met de egels

Elk jaar worden er egeltellingen gehouden. Mensen gaan dan zoeken naar zo veel mogelijk egels. Als ze klaar zijn met tellen, geven zij dat door aan de Zoogdiervereniging. Zij moeten doorgeven waar ze de egel hebben gezien en op welke dag ze de egel hebben gezien. Door deze egeltelling leren wij meer over de egel. Dit jaar zijn er ruim 13.500 egels geteld. In de provincie Zuid-Holland zijn de meeste egels geteld.



Egels houden van tuinen

De meeste egels worden geteld in de tuinen van mensen. Heel vaak komen egels in een tuin om eten te zoeken. De egels moeten wel genoeg eten kunnen vinden. Vooral als ze hun winterslaap gaan houden.

Egels kan je vrij goed horen. Afhankelijk van wat ze aan het doen zijn, kunnen ze snurken, snuiven, snuffelen en smakken.

Hoe kan je de egel nog meer helpen?

Egels kunnen heel ver lopen. Om het nog beter voor de egels te maken zou je een opening in je tuin kunnen maken.

Ook kan je aan je burens vragen of zij dat ook willen. Dan kan je een soort egelsnelweg maken.

Je kan het beste een schaalje water en een bakje droge kattenbrokjes buiten zetten voor de egels. Melk en meelwormen worden afgeraden.



FILMPJE OVER DE EGEL

→ www.youtube.com/watch?v=v4ehcHbR-KM&t=16s



ELFSTEDENTOCHT?

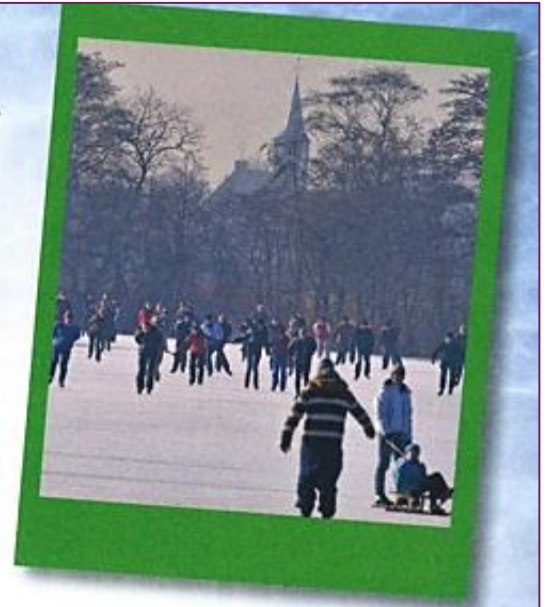
Komt ie er deze winter?

DE ELFSTEDENTOCHT

In Friesland was schaatsen de handigste en snelste manier om in koude winters een lange afstand af te leggen. In december 1890 maakte een groep van honderden Friezen een schaatstocht langs elf Friese steden.

Ze namen briefjes mee van eigenaren van restaurants op de route. Zo konden ze bewijzen dat ze alle elf plaatsen echt hadden bezocht. Het was zo'n succes, dat ze vonden dat er een officiële Elfstedentocht moest komen. Deze werd voor het eerst gereden in 1909. Sindsdien zijn er in totaal maar 15 officiële Elfstedentochten gehouden, want de winters in Nederland zijn vaak niet koud genoeg. Het ijs moet natuurlijk over de hele route sterk genoeg zijn!

De laatste Elfstedentocht tot nu toe werd gereden op 4 januari 1997. Maar ieder jaar als de winter aanbreekt, hopen we allemaal dat er weer een Elfstedentocht kan worden gereden. Dit wordt wel de Elfstedenkoorts genoemd.



WEETJES

Nederland is een perfect schaatsland. In de winter is het koud genoeg zodat slotjes en meren bevriezen, maar er ligt bijna nooit sneeuw op het ijs.

Wist je dat je ook in de zomer kunt schaatsen? Dat heet inline-skaten! In plaats van ijzers zitten er dan wieljes onder je schoenen.

LOS DE REBUS OP

Weet jij welk spreekwoord hier staat?



P=H -L



+O -E



T=G -R



-D



FR = N



+N -BAAN



-jes

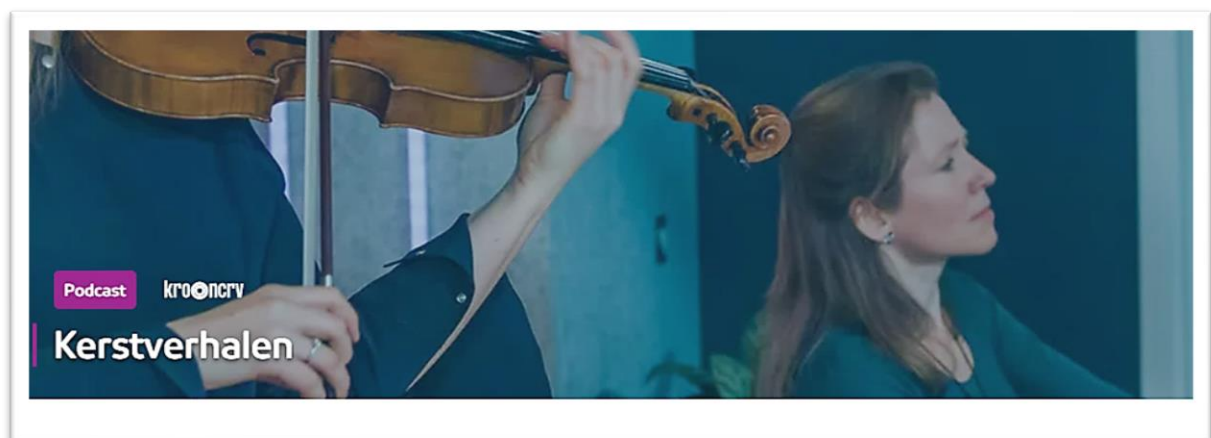
Weet jij wat dit spreekwoord betekent?
Waar denk je dat dit spreekwoord vandaan komt?



KERSTVERHALEN -> PODCAST

Buiten is het koud en donker; ideaal kerstverhalen-weer!
Vanaf 19 december tot Kerst hoor je op NPO Radio 4
prachtige kerstverhalen.

www.nporadio4.nl/podcasts/kerstverhalen





KLIMAAT

Er wordt veel gesproken over het klimaat, hieronder en link met veel spelletjes over het klimaat die leuk zijn en waar je ook nog wat van leert

En op de volgende pagina een bordspel dat je kunt spelen met pionnen en een dobbelsteen



→ www.spelletjesplein.nl/duurzaamheid-spelletjes

Plein 14 Duurzaamheid, klimaat spelletjes

Meest gespeeld | Alfabetische volgorde -- Geen Flash

Zoek naar spel

<p>Zwerfafval battle Verzamelen</p>	<p>Droppie Water Ontdekken</p>	<p>Afvaf opruimen Slepen</p>
<p>Waterland Klimaatspel Waterspelletjes</p>	<p>De hongerige aarde Spellen</p>	<p>Duurzaamheid Raad het Woord Raden</p>



LEERPLEIN WINTERBOEK SNEEUW??

Groeiën van geluk

© Europese Unie 2016





LEGO WOONKAMER

Maico en Astrid hebben een bijzonder LEGO-verzameling in Boerdonk die je gratis kan gaan bekijken



Openingstijden LEGO Woonkamer



Adres:
Pastoor van Schijndelstraat 28 a
5469 PT Boerdonk

Maandag	15:00	tot	17:00	Open
Dinsdag	15:00	tot	17:00	Open
Vrijdag	15:00	tot	17:00	Open of groepen
Vrijdag	18:00	tot	21:00	Open of groepen
Zaterdag	15:00	tot	17:00	Alleen groepen
Zondag	13:00	tot	17:00	Open
Zondag	18:00	tot	21:00	Open of groepen

Het is voor ons een hobby, dus wil je zeker weten of wij die dag aanwezig zijn, vraag het ons van te voren via app-je of telefoon.

Tel: 06-43 15 70 87

Tel: 06-33 31 32 56

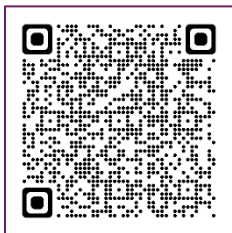




BUITENGEWOON MUSEUM HELMOND

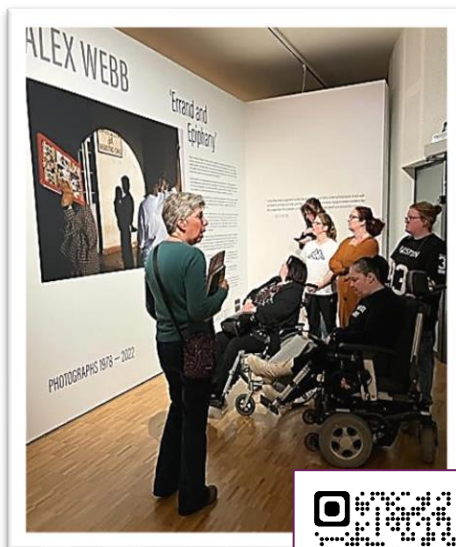
Een speciaal museumprogramma voor mensen met een beperking.

Voor mensen met een beperking is een museumuitstapje niet altijd zo vanzelfsprekend en gemakkelijk. Museum Helmond heeft daarom buitengewoon museum ontwikkeld om het museumbezoek aantrekkelijk, laagdrempelig en leuk te laten zijn. Daardoor kan iedereen zich verwonderen van al het moois wat er in het museum te zien is en genieten van de bijzondere en unieke verhalen.



→ De data voor deze programma zijn terug te vinden op de website. Deze zijn in januari 2024.

[Buitengewoon Kunst Beleven \(museumhelmond.nl\)](https://museumhelmond.nl)



Museum Helmond (Kasteel en Kunsthal) zijn goed toegankelijk: voorzien van een lift, een rolstoel of rolator kun je lenen en veel meer aanpassingen voor speciale doelgroepen.



Kijk hiervoor op:

→ [Toegankelijkheid \(museumhelmond.nl\)](https://museumhelmond.nl)





ORO WINTERFESTIVAL

Op dinsdag 12 en woensdag 13 december a.s. van 14.00 - 21.00 uur organiseren we de tweede editie van het ORO Winterfestival.

Na een zeer sfeervolle en gezellige eerste editie willen we ook dit jaar weer ouderwets sámen het jaar afsluiten. Iedereen is welkom; medewerkers, vrijwilligers, pensionado, cliënten en cliëntvertegenwoordigers.

WAT: ORO Winterfestival

DATUM: 12 en 13 december

TIJD: Van 14.00 tot 21.00 uur

LOCATIE: Het Rijtven

KOSTEN: Gratis, je betaalt zelf voor wat je koopt.





ORO EVENEMENTENKALENDER

Hou de evenementenkalender op de website,
de facebookpagina en Instagram en socials van ORO in de gaten voor meer
actuele informatie



Leuke evenementen bij ORO in de winter zijn bijvoorbeeld:

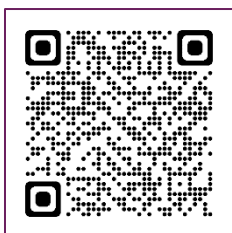
- ✓ Sinterklaas intocht en het kasteel van Sinterklaas
- ✓ Kokteel
- ✓ Sfeersoo's
- ✓ Kerstdiner
- ✓ Kerst wintertuin
- ✓ Vuurwerk en lichtshow
- ✓ ABCDate ontmoetingsavonden
- ✓ Carnavalsoptocht
- ✓ Verwendag

Dit en nog veel meer!

Kijk op: www.oro.nl/evenementen ➔



➔ Like ORO op Facebook



➔ En Volg ons op Instagram





KAPELLEKES WANDELTOCHT IN GEMERT

Zaterdag 30 december 2023 van 15.30 tot 21.00 uur

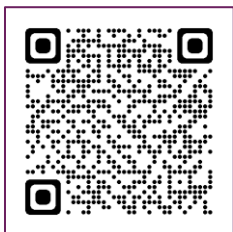
Deze hele tocht is verlicht met kaarsjes en voert langs de mooie kapelletjes die Gemert rijk is. Ook molen De Bijenkorf is in de route opgenomen. Onderweg is er muziek en de diverse gildes treden op. De kapelletjes zijn allen geopend. Tegen een kleine vergoeding zijn warme dranken, soep en warme broodjes verkrijgbaar.



De wandeling begint bij het Boerenbondsmuseum, aan de Pandelaar 106 te Gemert. De start is tussen 15.30 en 17.30 uur en de wandeling eindigt op het Winterpleinfestijn, ook bij het Boerenbondsmuseum. Deelnemers kunnen kiezen voor een route van 6 of van 9 kilometer. Deelname is gratis.

Wel is het verstandig een veiligheidsvest en zaklamp mee te nemen. Op Facebook (Kappellekeswandeltocht in de Griebelgrauw) staat meer informatie.

[Kappellekes wandeltocht in de griebelgrauw \(landvandepeel.nl\)](https://www.landvandepeel.nl)



→ HET BOERENBONDSMUSEUM

Tijdens de openstelling van het Winterpleinfestijn 22 dec. 2023 t/m 7 jan. 2024 is in het schoolgebouwtje gratis tentoonstelling van ca. 200 kerstgroepen van over de hele wereld te bezichtigen. Het is de moeite waard om even binnen te lopen en te zien hoe creatief andere volkeren omgaan met kerst.

<https://www.boerenbondsmuseum.nl/>





Goede voornemens

Gelukkig Nieuwjaar!

Dit zijn de goede voornemens van voor het jaar **2024**

Dit ga ik leren.....

Dit ga ik doen.....

Hier ga ik naar toe.....

Hier ga ik bij helpen.....

Deze persoon ga ik verrassen.....

Dit gerecht ga ik proeven.....

Dit klusje ga ik elke week doen.....

Hier ga ik mee beginnen.....

Dit ga ik anders doen.....

Hier ga ik meer van doen.....

Deze sport ga ik uitproberen.....

Handtekening.....





VERLICHTE OPTOCHT BEEK EN DONK

Maandag 15 januari 2024 (Blue Monday)

Laarbeekse boeren brengen Licht. De verlichte optocht van Beek en Donk vindt plaats op **maandag 15 januari 2024**

Deze verlichte optocht zal beginnen om 18:30 uur.

Op maandag 15 januari, de donkerste dag van het jaar brengen de Laarbeekse Boeren licht naar de inwoners van Laarbeek. Met verlichte tractoren zullen we een mooie route door de kernen van Laarbeek rijden. Waarbij we langs verschillende verzorgingshuizen rijden.

ROUTE/OMLOOP:

Lieshout, Aarle-Rixtel-Rixtel,
Beek en Donk, Mariahout,
Lieshout (eindpunt dorpsstraat)



→ Alvast een filmpje bekijken van de verlichte optocht van vorig jaar:

<https://www.youtube.com/watch?v=pQJGaSVMOFI>



RAADSELS

Met behulp van raadsels kun je krom liggen van het lachen en jezelf even lekker ontspannen. Met onze raadsels zul je zeker je lachspier trainen en kun je ook anderen aan het lachen gaan maken.

1. Piet zijn vader heeft drie kinderen. Kwik kwek en?
2. Wat moet je eerst breken voordat je het kan gebruiken?
3. Wat kan niet bewegen maar heeft wel poten?
4. Andere mensen gebruiken het, maar toch is het van jou. Wat is het?
5. Ik ben lang wanneer ik jong ben, als ik ouder word, krimp ik. Wat ben ik?
6. Het gaat nooit naar beneden, alleen maar omhoog, wat is het?
7. Het loopt niet, maar toch weer wel?
8. Het is rood, maar als je het hebt gebruikt is het zwart. Wat is het?
9. Welk soort ijs kan vliegen?
10. Wat hebben alle mensen met elkaar gemeen?

➔ We horen graag of jij de oplossingen weet, mail die naar leerplein@oro.nl dan krijg je van ons ook de oplossingen 😊



PROKKEL

Een prikkelende ontmoeting.

De ontmoeting is tussen iemand met en iemand zonder een beperking.

ORO doet mee aan de landelijke prokkel.
Prokkel is een verzonnen woord.
Het is een combinatie van: een **prikkelende ontmoeting**.

De ontmoeting is tussen iemand met en iemand zonder een beperking.



ORO heeft verschillende prokkel-activiteiten.
Zo kun je bijvoorbeeld één dag bij een bedrijf werken.
Dat noemen we een **prokkel-stage**.

Je kunt ook een halve dag bij een gemeente in de Peel kijken.
Een medewerker van de gemeente komt dan ook een halve dag naar jou.
Dat noemen we een **Peel-prokkel**.



Heb je zin om in 2024 mee te doen aan de Peel-prokkel?
Geef dat dan door aan je contactpersoon bij ORO.



→ Wil je meer weten over prokkel bij ORO?

Kijk op www.oro.nl/prokkel

Of vraag je begeleider om informatie en kijk op de website voor het stappenplan.



RECEPT -> ALCOHOLVRIJE GLÜHWEIN

Glühwein is een echte winterdrink, die je op elke kerstmarkt tegenkomt en super goed verwarmt. En deze alcoholvrije glühwein is lekker voor (bijna) iedereen



NODIG:

- **2 liter vruchtensap** (appelsap, appel-kersen, appel-vlierbes, peer, druiven), als je puur sap te zoet vindt, kun je 1,5 liter sap en 0,5 liter water gebruiken
- **1 sinaasappel**
- **3 stokjes kaneel**
- **10 kruidnagels of 10 blaadjes foelie**
- **5 kardemom-peulen**
- **5 steranijsjes**
- **10 korrels piment**
- **OF: gewoon wat je van al deze dingen zo ongeveer in huis hebt**

BEREIDING

1. Mik de hele bende bij elkaar in een pannetje (de kruiden eventueel in een kruidenbol of -zakje) en laat het zachtjes sudderen.
2. Na 1-2 uur heb je een geurige, prikkelende kruidendrank.
3. Wil je het zoeter, dan kun je wat rozijnen mee laten wellen of eventueel wat honing toevoegen, maar echt nodig is dat meestal niet.
4. Warm opdrinken bij een knapperend haardvuurtje!



CURSUSSEN VOOR CLIËNTEN

Het Leerplein van ORO biedt cursussen voor cliënten.
hieronder een overzicht van alle cursussen.
Alle flyers zijn te downloaden via de website

LEERPLEIN

OVERZICHT CURSUSSEN

- Autisme
- Auto-theorie (start februari 2024)
- Bekijk 't nuchter
- Beter lezen en schrijven (start januari 2024)
- EHBO / Herhalingscursus EHBO
- Grijzer en wijzer
- Jongenspraat
- Lekker Nuchter -> contactgroep, ook op  → 
- Mannenpraat
- Meidenpraat
- Omgaan met rouw en verlies (start januari 2024)
- Persoonlijke ontwikkeling / Vervolg cursus persoonlijke ontwikkeling
- Recht toe recht aan
- Relaties (start november 2023)
- Seksualiteit
- Social media
- Super Puber (start oktober 2023)
- Voedselveiligheid
- Vriendschap
- Vrouwenklets
- Zelfstandig wonen



INSCHRIJVEN CURSUS

Wil je een plekje reserveren voor een van onze cursussen? Wil je een cursus op locatie? Kijk dan op de website: www.oro.nl/leerplein

KOSTEN

Voor cliënten van ORO zijn de cursussen gratis. Met uitzondering van de herhalingslessen van EHBO deze kosten € 5,00 per bijeenkomst (4 x per jaar) En de materiaalkosten bij de cursus auto-theorie kosten maximaal €50,00. Ben je geen cliënt bij ORO? Dan betaal je voor alle cursussen € 5,00 per bijeenkomst.



WERKBOEKEN

In samenwerking met de ervaringsdeskundigen en trainers van ORO Leerplein

LEERPLEIN

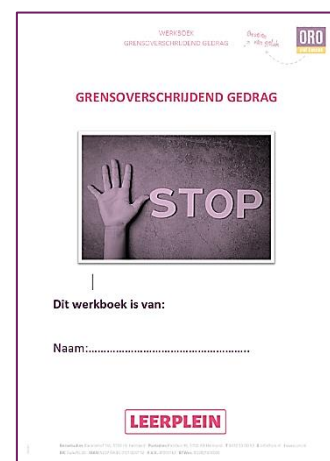
Met veel enthousiasme werken we samen met onze ervaringsdeskundigen en trainers vanuit ORO Leerplein aan de ontwikkeling van werkboeken. Naast een zomerboek en winterboek zijn er over veel verschillende onderwerpen werkboeken gemaakt. Hieronder vind je het overzicht van de werkboeken die nu beschikbaar zijn.

Cliënten kunnen met een werkboek zelf aan de slag, eventueel samen met begeleiding. Hieronder vind je het overzicht van de werkboeken die nu beschikbaar zijn en hoe je deze aan kunt vragen. Dit wordt regelmatig ook aangevuld met nieuwe werkboeken, dus hou ook de website in de gaten.

OVERZICHT VAN DE BESCHIKBARE WERKBOEKEN

Aan te vragen via ORO Leerplein

- ➔ 18 jaar... en dan?
- ➔ De invloed van... ongezonde relaties / Ervaringsdeskundige Angelica van Hout
- ➔ De invloed van... Vrienden en familie
- ➔ De rechten van cliënten / Ervaringsdeskundige Christel van Dalen
- ➔ Goed voor jezelf zorgen - Gezond eten
- ➔ Goed voor jezelf zorgen - Persoonlijke verzorging
- ➔ Goed voor jezelf zorgen - Sporten en bewegen
- ➔ Grensoverschrijdend gedrag / Diverse ervaringsdeskundigen -> Ons advies is om dit werkboek altijd samen met iemand te maken.
- ➔ Ik en mijn geld
- ➔ Ik sta in mijn kracht
- ➔ Ik voel me psychisch niet lekker - Ervaringsdeskundige Carola Sanders
- ➔ Lekker in je vel - Mijn hoofd leegmaken
- ➔ Lekker in je vel - Omgaan met stress
- ➔ Lekker in je vel - Zelfvertrouwen



- ➔ Mijn huisdier en ik
- ➔ OH JEE..... De overgang / Ervaringsdeskundige Carola Sanders
- ➔ OH JEE..... Ik menstrueer
- ➔ Omgaan met rouw en verlies
- ➔ Omgaan met boosheid en agressie / Ervaringsdeskundige Jean-Pierre Holzken
- ➔ Opruimen en schoonmaken
- ➔ Pesten / Ervaringswerker Martin van Kooperen
- ➔ Positief denken / Ervaringsdeskundige Jeroen Gubbels
- ➔ Praten over wereldconflicten



- ➔ Social media - Deel 1
- ➔ Social Media - Deel 2



- ➔ Stoppen met roken
- ➔ Veilig op de fiets in het verkeer
- ➔ Verhuizen
- ➔ Verslaving / Ervaringsdeskundige Marco van Dijk
- ➔ Vriendschap
- ➔ Wensenboek 'mijn eigen afscheid' -> Ons advies is om dit werkboek altijd samen met iemand te maken.



➔ **OVERZICHT EN AANVRAGEN WERKBOEK**

<https://www.oro.nl/aanbod/werkboeken-leerplein/>

Aanvragen is simpel: stuur een e-mail naar leerplein@oro.nl
Zet daarin de naam van de cliënt en de begeleider en woonplek en je ontvangt het werkboek als pdf-bestand in je mail.



➔ PS het zomerboek, winterboek en het werkboek over wereldconflicten zijn rechtstreeks te downloaden op de website.

KOSTEN

Voor cliënten van ORO zijn de werkboeken gratis.
Voor werkboeken vragen wij voor externen een bijdrage van €25,00 per werkboek.



VROUWENKLETS EN MANNENPRAAT

Door de ervaringsdeskundigen van cliëntburo STERK in samenwerking met ORO Leerplein.

Laagdrempelig, met gelijkgestemde en zonder verplichtingen!

LEERPLEIN

Vrouwenklets 2023



ORO
zie kansen

PROGRAMMA VROUWENKLETS

Woensdag 13 september
- Vakantie verhalen

Woensdag 11 oktober
- Omgaan met geld

Woensdag 15 november
- Vrije Tijdsbesteding

Woensdag 20 december
- Spelletjesavond

Voor alle vrouwen van ORO, opgezet door de Ervaringsdeskundigen

Interesse?
Graag van tevoren aanmelden via:
sterk@oro.nl
06-15105378

Vindt plaats op het dienstencentrum
Baroniehof 187 in Helmond
Tijd: 19.00 tot 21.00

LEERPLEIN

Mannenpraat 2023



ORO
zie kansen

Inleiding
Vind jij het ook fijn om af en toe eens met mannen onder elkaar te zijn? Om samen te kletsen, met af en toe een lolletje, of juist een serieus gesprek, een activiteit of een filmpje? Om andere mannen te ontmoeten die misschien wel dezelfde ervaringen hebben als jij? Dan is de mannenpraat iets voor jou! Deze avonden worden door ervaringsdeskundige mannen van cliëntburo STERK opgezet.

Voor wie
Voor alle mannen die begeleiding van ORO hebben en die graag een avondje uit willen zijn.

Aantal deelnemers
Iedereen is welkom.

Aantal bijeenkomsten
Maandelijks een bijeenkomst op woensdagavond.

Thema's en planning 2023

- Woensdag 20 september: Social media
- Woensdag 18 oktober: Werk
- Woensdag 22 november: Muziekbeleving
- Woensdag 13 december: Wat doen we met de feestdagen?

Waar:
De mannenpraat is op woensdagavond van 19.00 tot 20.30 uur bij ORO Centraal Bureau, Baroniehof 165 in Helmond.

Interesse?
Graag van tevoren aanmelden via:
sterk@oro.nl
06-15105378

DE KOFFIE STAAT KLAAR!!





CLIËNTBURO STERK

Wat kunnen wij voor jou betekenen?
Kom eens langs bij het centraal bureau!
En wij komen graag bij jullie langs!!

HEB BEN ZE OP JOUW LOCATIE AL EEN KLETSPOOT??

Met het 1-jarig bestaan van cliëntburo sterk zijn er kletsporten uitgedeeld.
Mocht je interesse hebben dan kun je deze nog steeds ophalen bij cliëntburo
STERK -> Baroniehof 165 in Helmond!!



➔ www.oro.nl/sterk

**DINSDAG EN DONDERDAG
-> INLOOP! WELKOM!**



E-mail: sterk@oro.nl of Telefonisch tijdens openingstijden



Een appje via Whatsapp mag ook 😊
tel: 06-15105378



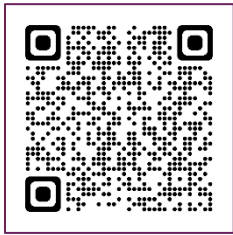
RadiORO -> VERZOEKPLAATJES!!

DOE MEE en stuur je verzoekplaatjes in en verdien daarmee een aardigheidje van RadiORO en ORO Leerplein

En je kunt altijd luisteren naar radiORO!!
De dj's van RadiORO maken iedere dag radio



www.radioro.nl



→ Wist je dat... we een eigen **ORO-lied** hebben? Titel: 'ONS PLEKJE' Nieuwsgierig? Luister via deze QR-Code



→ **DIT KEER EEN MUZIKALE ACTIE IN HET WINTERBOEK!! DOE JE MEE?!**

→ **STUUR VERZOEKPLAATJES IN VOOR RADIORO!**

Iedereen die 1 of 2 verzoekplaatjes aanvraagt krijgt een aardigheidje van RadiORO en ORO Leerplein. Vul hieronder je verzoekplaatjes en je gegevens in, doe dit **vóór 15 januari 2024**

Dan worden jouw plaatjes gedraaid in de speciale winterboek-uitzending op **vrijdag 26 januari tussen 14.00 en 16.00 uur bij RadiORO** -> DJ Marco van Dijk!



→ Stuur onderstaand strookje op naar ORO Leerplein of geef het af bij ORO Centraal Bureau: Baroniehof 165, 5709 HL in Helmond, of scannen en mailen naar leerplein@oro.nl kan ook.

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂

VERZOEKPLAATJES van:

Naam:

Adres:

Postcode en woonplaats:

1

Titel:

Artiest:

2

Titel:

Artiest:



SLOTWOORD

Dit is weer de laatste bladzijde van het winterboek.

Heb je verzoekplaatjes ingevuld en opgestuurd? Anders moet je dat zeker nog doen voor 15 januari 2024! Je mag deze natuurlijk ook samen met anderen invullen. We horen het graag en je krijgt altijd een aardigheidje van ons voor het aanvragen van jouw lievelingsnummers! En Marco draait ze met alle plezier!

Hopelijk heb je ook weer genoten van alle tips, ideeën en opdrachtjes in dit winterboek.

We wensen iedereen een hele fijne winter en mocht je nog meer willen....

Kijk dan eens in het aanbod van de cursussen en werkboeken die we aanbieden vanuit ORO Leerplein.

Op de website van ORO Leerplein kun je het aanbod en de flyers van alle cursussen vinden.

Voor nu heel erg bedankt voor je interesse en hopelijk tot ziens!



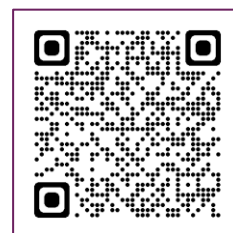
Groetjes,
Ervaringsdeskundigen Cliëntburo STERK
Rita Roozen en Yvonne Vervoort
Leerplein | Cliëntburo STERK

www.oro.nl/leerplein

www.oro.nl/sterk

En like ons op Facebook @OROLEerplein

www.facebook.com/OROLEerplein



T (0492) 53 00 53 (ORO Leerplein)

T 06-15105378 (cliëntburo STERK)

T Rita Roozen: 06 57 91 27 42

T Yvonne Vervoort: 06 51 68 81 65

LEERPLEIN

